



The Malaysian Medical Gazette

[About](#) [Announcements](#) [Articles](#) [Opinions](#) [Feature Articles](#) [Young Columnists Program](#) [Contact Us](#) [Terms of Use](#)

HEALTH EDUCATION, INTERNAL MEDICINE/PERUBATAN DALAMAN, SURGERY

Tips Penjagaan Kaki Pesakit Kencing Manis (Diabetes Mellitus) – Dr Mohammad Hj. Che' Man & Dr Shahidah Che Alhadi

by [Hidayah](#) • September 14, 2020 • [0 Comments](#)



Penyakit kaki disebabkan kencing manis ditakrifkan sebagai jangkitan, ulser atau pemusnahan tisu-tisu bahagian kaki pesakit yang berkaitan dengan masalah saraf (neuropathy) atau penyakit saluran darah tersempit (peripheral vascular disease) di kalangan pesakit kencing manis.

Dianggarkan, seramai 80% daripada pembedahan kaki (amputation) disebabkan oleh penyakit kaki yang berulser ini. Hampir 50% pesakit kencing manis meninggal dunia dalam masa 5 tahun menghadapi kaki yang berulser dan hampir 70% meninggal dunia dalam masa 5 tahun selepas pembedahan kaki.

Petua penjagaan kaki pesakit kencing manis

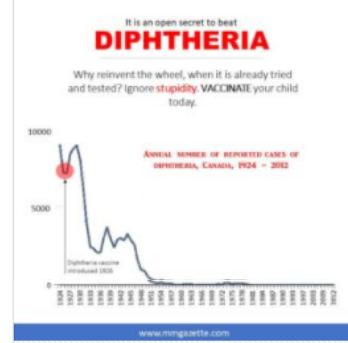
1. Menjaga tahap kesihatan kencing manis yang optimum dengan mengambil ubat seperti yang disyorkan, penjagaan pemakanan (diet) yang sempurna, bersenam secara berkala, pengawalan kandungan gula darah secara teratur dan mengikut temuan yang telah diberikan. Pesakit juga perlu memastikan tahap kawalan darah HbA1C, tekanan darah, kolesterol dan berat badan adalah dalam keadaan terkawal.
2. Tidak menghisap rokok. Rokok menyebabkan penyumbatan saluran darah di kaki. Sekiranya memerlukan rawatan, perlu dirujuk kepada klinik berhenti merokok yang berdedikasi.
3. Pemeriksaan kaki setiap hari dibawah cahaya yang terang. Pesakit hendaklah memeriksa jika terdapat sebarang luka, kulit melepuh, kulit merah, bengkak atau pun terbentuknya masalah penyakit kuku. Sangat digalakkan untuk menggunakan cermin untuk melihat secara keseluruhan atau meminta seseorang untuk memeriksa jika tidak dapat melihat bahagian kaki yang lain dengan sempurna.
4. Memastikan kedua-dua belah kaki adalah bersih dengan membasuh menggunakan sabun yang tak terlalu kuat (mild soap). Jangan menggunakan air panas atau terlampau panas. Jangan merendam kaki kerana ianya menyebabkan kulit kaki akan bertambah kering. Pastikan juga keringkan kaki sehingga antara celah-celah kaki dengan secara berhati-hati.
5. Pastikan kulit adalah lembut dan licin dengan memakai pelembap kaki akan tetapi bukan diantara jari-jemari kaki yang boleh menyebabkan pembentukan jangkitan kuman. Penggunaan pelembap setiap hari adalah perlu untuk memastikan kulit sentiasa lembab dengan mengelakkan kegatalan dan juga pemecahan kulit kaki.
6. Pembedahan kuku mestilah secara berhati-hati setelah membasuh dan mengeringkan kaki. Potong kuku adalah secara lurus dan tidak memotong terlalu pendek yang mana boleh menyebabkan penyakit kuku seperti 'ingrown toenail'.
7. Jangan pernah sesekali merawat sendiri masalah 'kutil kaki' (corn) atau masalah "kerang" kaki (calluses). Katakan tidak pada "pembedahan di bilik mandi!". Perlu mendapatkan rawatan di klinik sekiranya perlu.
8. Pemakaian stokin yang bersih dan kering yang tidak ketat dan juga berwarna adalah sangat dititikberatkan. Tukar stokin kaki setiap hari. Pastikan stokin tidak berlubang. Pastikan juga stokin adalah dibuat khas untuk pesakit kencing manis yang ada 'extra cushion' dan dipakai melebihi dari sendi buku lali. Elakkan stokin yang boleh menyebabkan kegatalan dan iritasi pada kulit yang boleh menyebabkan masalah kulit pada kaki.
9. Pastikan kedua-dua belah kaki adalah kering dan 'warm' dan pada masa yang sama elakkan pendedahan pada suhu panas dan sejuk yang melampau. Pakai kasut ketika berada di pantai atau di atas tanah yang panas untuk melindungi kaki dari tercedera. Jangan letakkan kaki di dalam air panas. Jangan sesekali meletakkan botol yang berisi air panas, 'heating pads' atau 'electric blanket' pada kaki kerana ianya boleh menyebabkan luka terbakar pada kaki.
10. Jangan sesekali tidak memakai kasut atau selipar untuk aktiviti 'luar rumah' atau 'dalam rumah'. Pastikan memakai kasut atau selipar yang sesuai untuk mengelakkan kerengsaan pada kaki. Elakkan pemakaian kasut yang ketat, tumit tinggi, ada 'straps' di belakang kasut dan kasut yang mempunyai hujung yang tirus. Guncangkan kasut dan rasakan didalam kasut sekiranya terdapat benda asing.

Search ...

THE SPEAKSPACE



VACCINES WORK



SOCIAL MEDIA



benda asing.

11. Pastikan juga jari jemari kaki terbuka ketika berada dalam posisi duduk. Gerakkan sendi bukalali ke kiri dan ke kanan untuk masa 5 minit, dua hingga 3 kali sehari untuk meningkatkan pengaliran darah ke hujung-hujung kaki. Jangan silangkan kaki anda untuk jangka masa yang lama.
12. Bersenamlah selalu untuk membaiki pengaliran darah dan keseimbangan badan dengan mengurangkan kadar risiko kejatuhan dikalangan warga emas atau pesakit kencing manis. Pakai kasut sukan yang sesuai yang boleh memberikan ketahanan kaki dan digunakan untuk aktiviti yang spesifik.
13. Pemeriksaan kaki secara berkala adalah perlu apabila berada di klinik kencing manis. Rasakan nadi-nadi kaki sekurang-kurangnya setahun sekali.
14. Berjumpalah dengan doktor sekiranya terdapat 'kerang kaki' (calluses) atau masalah kuku (ingrown toenails). Perlu berjumpa doktor sesegera mungkin apabila terasa sakit kaki, merah, terdapat pertukaran warna kulit kaki, pembengkakan kaki yang luar biasa, pembentukan nanah/discanj, bau yang tak menyenangkan, ulser pada bahagian kaki atau pun rasa tidak sihat dan pada masa yang sama kawalan gula yang tak terkawal.

Rujukan:

1. CPG Management of Diabetic Foot (2nd Edition) Ministry of Health Malaysia, 2018
2. National Institute for Health Care and Excellence. Diabetic Foot Problems: Prevention and Management. London: NICE 2015

ASST. PROF. DR. MOHAMMAD BIN HJ. CHE' MAN

PENSYARAH PERUBATAN KLINIKAL/ PAKAR PERUBATAN KELUARGA

(MD.UKM, MMED.USM)

DEPARTMENT OF FAMILY MEDICINE

KULLIYAH OF MEDICINE. IIUM KUANTAN

PAHANG

1. SHAHIDAH BINTI CHE ALHADI

PENSYARAH PERUBATAN KLINIKAL/ PAKAR BEDAH

(MBBS.IIUM, MMED.USM)

DEPARTMENT OF SURGERY

KULLIYAH OF MEDICINE, IIUM KUANTAN

PAHANG

 Suka 45

 Tweet

[Share](#)

CATEGORIES

- [#ForMedicalStudents](#)
- [#HealthyRamadhan](#)
- [#MsiaEndsDengue](#)
- [#SmokeFreeMY](#)
- [Allied Health/Kesihatan Bersepadu](#)
- [Back to School](#)
- [Breast Cancer Awareness](#)
- [Cancer/Barah](#)
- [Dental/Pergigian](#)
- [Dermatology/Dermatologi](#)
- [DoctorOnCall](#)
- [DoctorOnCall](#)
- [Early Career Psychiatric Chapter \(ECP\)](#)
- [Editorials](#)
- [Emergency Medicine/Perubatan Kecemasan](#)
- [ENT/Telinga, Hidung & Tekak](#)
- [Feature Articles](#)
- [Floods & Health](#)
- [General/Umum](#)
- [Health Education](#)
- [Heart Awareness Month](#)
- [Infectious Diseases/Penyakit Berjangkit](#)
- [Internal Medicine/Perubatan Dalam](#)
- [Kejururawatan/Nursing](#)
- [Letters To Editor](#)
- [Lifestyle/Gaya Hidup](#)
- [Medical & Literature](#)
- [Medication/Ubat-ubatan](#)
- [Medicine & Law/Undang-Undang Perubatan](#)